

ポールで猫背改善



ポールの上に仰向けになります。

※キャップをおしい側にして、縫い目が背中やマットに当たらないように注意

うるみん

うるま市健康福祉センター

ポールで猫背改善（胸のストレッチ）



①手の位置を45度にセットして、
深呼吸を3～5回おこないましょう。



②手の位置を90度にセットして、
深呼吸を3～5回おこないましょう。

※足幅は腰幅くらいに開いてバランスをとります。

ポールで猫背改善（肩回し）



①.手の位置を45度にセットして、
肩(肩甲骨)を回します。(10回)



②.①と反対方向へ肩(肩甲骨)を回します。
(10回)

※手のひらで玉子を転がすようなイメージでできるとgood!

うるみん

うるま市健康福祉センター

ポールで猫背改善（指先伸ばし）



①前ならいをするようなイメージで指先を天井に向けます。



②息をはきながらながら指先を天井に向けて伸ばします。
(肩甲骨が背骨から離れるイメージ)



③鼻から息を吸いながら肩甲骨を背骨に寄せるイメージで元の位置に戻ります。
①～③の動きを10回、呼吸を意識しておこないましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター

ポールで猫背改善（胸ひらき）



①前ならいをするようなイメージで
腕を上げます。



②鼻から息を吸いながら
手の甲を床につけていくように
腕を開きます。（胸のストレッチ）



③息をはきながら元の位置に戻ります。
①～②の動きを10回、
呼吸を意識しておこないましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター

ポールで猫背改善（羽ばたき運動）



①鼻から息を吸いながら、手を
45度から②の位置(90度)に動かします。

※羽を広げるイメージでおこないましょう



②息をはきながら、
90度から元の位置(45度)に戻ります。

①～②の動きを10回、呼吸を意識しておこないましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター

ポールで猫背改善（バンザイ運動）



① 指先を天井に向けて、
手のひらと手の甲を重ねます。



② 鼻から息を吸いながら、
頭の方へ腕をおろします。

※みぞおちを引き上げるような
イメージでおこないましょう。



③ 息をはきながら、元の位置に戻ります。
呼吸を意識して10回おこないましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター

ポールで猫背改善（胸のストレッチ）



◇手の位置を45度にセットして、最後に深呼吸を3～5回おこないましょう。

※足幅は腰幅くらいに開いてバランスをとります。